

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

TX551
.R42165
1994

ອ່ານສລາກຕິດຢູ່ທາງຫນ້າ

U.S.D.A., NAL
MAY 08 2007
CATALOGING PREP

READ THE LABEL



ຈັດໂຕະອາຫານທີ່ໃຫ້ຄຸນປໂປດແກ່ຮ່າງກາຍ

ສລາກອາຫານໃຫມ່ຊ່ວຍທ່ານ
ຈັດຕຽມອາຫານທີ່ໃຫ້ຄຸນປໂປດແກ່ຮ່າງກາຍໄດ້ວິທີດີ



ການຮັບປະທານອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງມີ ເຈັດ ວິທີ

ການຮັບປະທານອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງມີຫຍັງແດ່?
ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບເວົ້າວ່າ:

1. ກິນອາຫານຕ່າງ ໆ ຫລາຍຊຸນິດ
2. ໃຫ້ມີນ້ຳຫນັກອຸດົມສົມບູນ
3. ກິນອາຫານທີ່ມີໂຂມັນນ້ອຍ, ໂຂມັນແຂງນ້ອຍແລະໂຂມັນ
ໃນເລືອດນ້ອຍ.
4. ກິນຜັກ, ຜົນໄມ້ແລະອາຫານປະເພດເປັນເມັດເຂົ້າໃຫ້
ຫລາຍ.
5. ໃຊ້ນ້ຳຕານພໍສົມຄວນເທົ່ານັ້ນ.
6. ໃຊ້ເກືອແລະໂຊດຽມພໍສົມຄວນເທົ່ານັ້ນ.
7. ຖ້າຫາກທ່ານດື່ມເຫລົ້າ, ກໍ່ດື່ມພໍສົມຄວນ.

ສລາກອາຫານໃຫມ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານກິນຖືກຕ້ອງ.



ສລາກອາຫານໃໝ່ ແລະ ທ່ານ

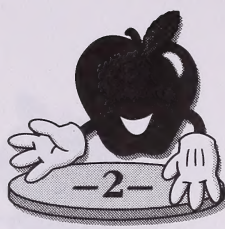
ທ່ານ ໄດ້ເຫັນສລາກອາຫານໃໝ່ແລ້ວບໍ່?

ຮັບບານໄດ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ປ່ຽນສລາກອາຫານ. ບັດນີ້, ມັນງ່າຍສຳຫລັບທ່ານໃນການສືບຮູ້ວ່າໃນອາຫານທີ່ທ່ານກິນ ມີຫຍັງແດ່.

ຖ້າທ່ານຢາກຮູ້:

- * ອາຫານອັນໃດທີ່ມີໄຂມັນນ້ອຍ ຫລື ແຄໂລເຣີນ້ອຍກວ່າ,
- * ວິທີເລືອກອາຫານວ່າງທີ່ຖືກອານາມັຍກວ່າ, ຫລື
- * ວິທີອາຫານສຳຫລັບອາຫານພິເສດ,

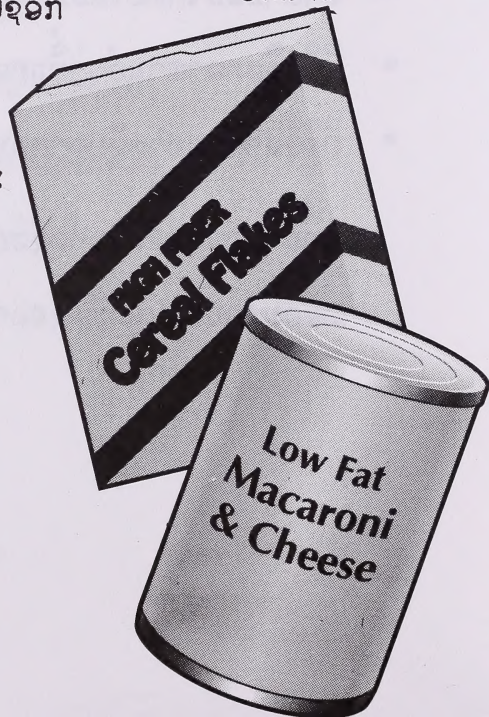
ສລາກອາຫານໃໝ່ສາມາດຊ່ວຍ. ແລະປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ສາມາດຊ່ວຍທ່ານຮຽນຮູ້ວິທີໃຊ້ສລາກອາຫານໃໝ່.



ສລາກະບູລາຍະອຽດ

ເບິ່ງຢູ່ທາງຫນ້າຂອງທີ່ ທ່ານອາດຈະເຫັນ
 ຂໍ້ຄວາມ ເຊັ່ນ "ໂຂມັນນ້ອຍ" ແລະ
 "ບໍ່ຫລາຍ" (light) ກ່ອນນັ້ນຄໍາເຫລົ່າ
 ນີ້ມີຄວາມໝາຍບໍ່ຄືກັນສໍາຫລັບອາຫານທຸກ
 ໆ ຢ່າງ. ຕົວຢ່າງ, ຄໍາ "ບໍ່ຫລາຍ"
 (light) ຢູ່ໃນສລາກທາງຫນ້າບອກທ່ານ
 ວ່າອາຫານມີແຊລໂລຣິນ້ອຍກວ່າຫລືໂຂ
 ມັນນ້ອຍກວ່າຂໍ້ຄວາມອະທິບາຍທັມດາ
 ຂອງອາຫານ. ຖ້າຫາກທ່ານພະຍາ
 ຍຸ້ມລົດນໍ້າຫນັກ, ຈົ່ງຊອກຫາຄໍາ
 ທີ່ວ່າ "ບໍ່ຫລາຍ" (light) ແລະແຄໂລ
 ຣີຕໍ່າ". ມັນສາມາດຊ່ວຍທ່ານຊອກ
 ຫາອາຫານທີ່ມີແຊລໂລຣິນ້ອຍ.
 ທ່ານສາມາດເຊື່ອຄໍາເຫລົ່ານີ້.
 ເຂົາຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມກົດຮະ
 ບຽບຂອງຣັຖບານ.

- ບາງຄໍາທ່ານອາດ
- ຈະເຫັນ
- ເທິງກ່ອງອາຫານ
- ໂຂມັນນ້ອຍ
- ເສັ້ນໃຍຫລາຍ
- ບໍ່ມີນັ້ນ
- ບໍ່ມີໂຊດຽມ
- ແຄໂລຣີຕໍ່າ
- ບໍ່ຫລາຍ





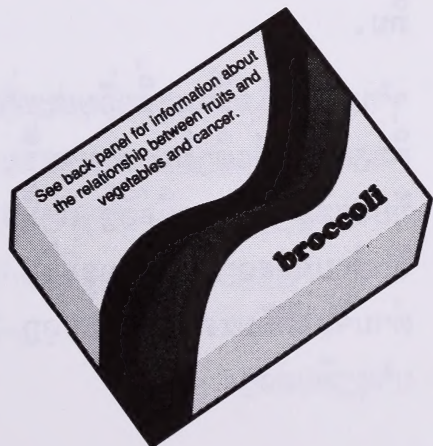
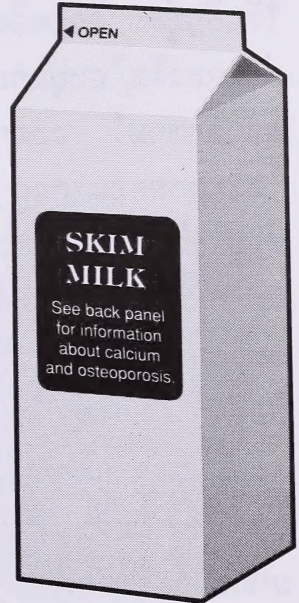
ສລາກອາຫານຣະບຸ

ລາຍຣະອຽດຢູ່ຫ່າງຫນ້າ

ໃຫ້ເບິ່ງຫ່າງຫນ້າອີກ. ທ່ານອາດ
 ຈະເຫັນຂໍ້ຄວາມທີ່ບອກທ່ານວ່າອາຫານ
 ບາງຢ່າງອາດຈະຊ່ວຍທ່ານຫລີກເວັ້ນ
 ໂຣກບາງຢ່າງ. ຂໍ້ຄວາມອາດຈະ
 ບອກວ່າອາຫານທີ່ມີໄຂມັນນ້ອຍອາດ
 ຈະລົດໂອກາດເປັນໂຣກມະເລງ.
 ຫລືອາດຈະບອກທ່ານວ່າແຄລຊຽມ
 ຊ່ວຍລົດໂອກາດເປັນໂຣກກະດູກ.

ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ
 ກ່ຽວກັບຄຳອ້າງອີງເຫລົ່ານີ້
 ແລະອື່ນໆ. ໃຫ້ເບິ່ງຫນ້າ

9 ຊອກຫາເລກໂທຣະສັບ
 ເພື່ອໂທ.



ສລາກອາຫານໃໝ່

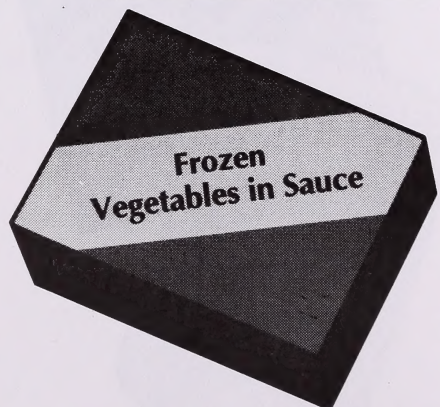


ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ທາງຂ້າງຫລືທາງຫລັງ. ທ່ານຈະເຫັນ " ຣະບຸລາຍຣະອຽດ ຂອງອາຫານ ". ເວລາທ່ານເຫັນ " ຣະບຸລາຍຣະອຽດຂອງອາຫານ, " ທ່ານຈະຮູ້ວ່າມັນເປັນສລາກໃໝ່. ເບິ່ງປະລິມານຂອງເຊີຣ໌ວິງ ມັນຈະເຫມືອນກັນກັບອາຫານຄ້າຍຄຽງ. ຕົວຢ່າງ, ນຶ່ງເຊີຣ໌ວິງຂອງປະເຣດ ໂຊລສ໌ປະມານເທົ່າກັບເຊີຣ໌ວິງນຶ່ງ ຂອງໂປເຕໂຕຈິບ. ແລະປະລິມານຂອງເຊີຣ໌ວິງຕ່າງ ໆ ຈະໄກ້ຄຽງຫລາຍກັບຈຳນວນທີ່ຄົນທົ່ວໄປ ກິນ.

ຈຳນວນແຄໂລຣີແລະສິ່ງຮັບປະທານ ທີ່ລຽບລຽງຢູ່ເທິງຫໍອາຫານຈະຂຶ້ນ ກັບປະລິມານຂອງເຊີຣ໌ວິງ ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າທ່ານກິນສອງເທື່ອຈຳນວນນັ້ນ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບແຄໂລຣີແລະຂອງ ບຳຮຽງທົບສອງ.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



ອາຫານເພື່ອ



ສຸຂະພາບສົມບູນ

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)

Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g **18%**

 Saturated Fat 3g **15%**

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 470mg **20%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

 Dietary Fiber 0g **0%**

 Sugars 5g

Protein 5g

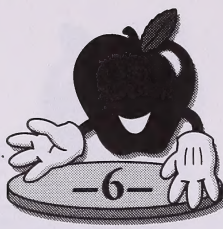
Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 20% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



ເບິ່ງລາຍຊື່ຂອງເຄື່ອງບຳຮຸງ.
ສລາກອາຫານໃໝ່ສະດງໃຫ້
ເຫັນວ່າເຄື່ອງບຳຮຸງເປັນສິ່ງ
ສຳຄັນທີ່ສຸດກໍ່ສຸຂະພາບຂອງ
ທ່ານ.



ຊອກຫາອາຫານທີ່

ເໝາະສົມແກ່ທ່ານ

ໃຫ້ເບິ່ງພາກນີ້ຮຽກວ່າ " * ຄຸນປໂຢດ ປຸະຈຳວັນ." ເບິ່ງວ່າອາຫານການກິນ ທີ່ທ່ານມັກຫລາຍກວ່າ, ເຊັ່ນວ່າເສັ້ນໃຍ ມີຈຳນວນສູງ. ເບິ່ງວ່າອາຫານທີ່ທ່ານ ຢາກຈຳກັດ, ເຊັ່ນວ່າໂຂມັນແລະໂຊດຽມ, ມີຈຳນວນນ້ອຍ.

ຕົວຢ່າງ: ສົມມຸດວ່າທ່ານຮັບປະທານອາ ຫານທີ່ມີໂຂມັນນ້ອຍ. ທ່ານຢາກຊື້ຜັກ ຜສົມກັບເຄື່ອງປຸງແຊ່ຂອງກະດ້າງ. ທ່ານເລືອກເອົາສອງກ່ອງຕ່າງກັນ.

* ຄຸນປໂຢດປະຈຳວັນສຳຫລັບໂຂມັນ ທັງຫມົດຂອງນຶ່ງໃນສອງກ່ອງແມ່ນ 5% ອີກກ່ອງນຶ່ງແມ່ນ 15% . ທ່ານຈະ ເລືອກເອົາກ່ອງໃດ? ກ່ອງທີ 1 5% ເພາະວ່າ 5 ຕໍ່ກວ່າເລກ 15.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

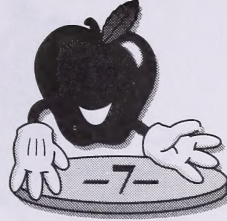
Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

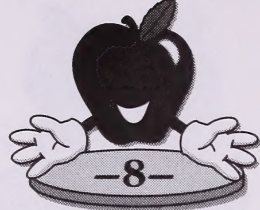
ລາຍການ
ສ່ວນຜສິນ



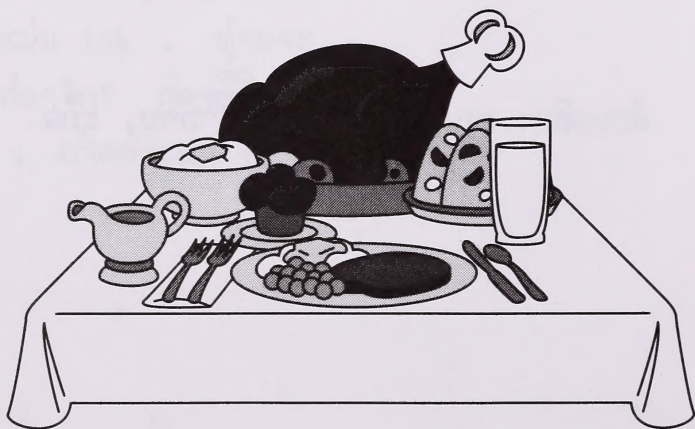
ເບິ່ງສ່ວນຜສິນ. ສ່ວນຜສິນ
ໄດ້ຖືກລຽບລຽງມາເປັນຣະບຽບ
ໃຫ້ຮູ້ວ່າລວມຢູ່ໃນມືເຕົາ
ໃດ. ຫມາຍຄວາມວ່າສ່ວນ
ຜສິນອັນທຳອິດແມ່ນສ່ວນທີ່ມີ
ຈຳນວນຫລາຍທີ່ສຸດ.

ທ່ານແພ້ສ່ວນຜສິນອາຫານ
ບາງຢ່າງບໍ່? ບັດນີ້ເປັນ
ການງ່າຍທີ່ສຸດແກ່ທ່ານທີ່ຈະ
ຮູ້ວ່າອາຫານອັນໃດທ່ານບໍ່
ຄວນກິນ.

ສ່ວນຜສິນ: ຫມາກສາລີ, ນ້ຳ, ນ້ຳຕານ, ເກືອ.



ຮັບປະທານອາຫານດູກຕ້ອງ ກັບ ສລາກອາຫານໃໝ່
ໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ສລາກ. ອ່ານງ່າຍ. ຄວມນຳມາໃຊ້ເພື່ອ
ຊ່ວຍທ່ານຈັດຕຽມໂຕະອາຫານທີ່ໃຫ້ຄຸນປະໂຫຍດແກ່ຮ່າງກາຍ.





ທ່ານມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບສລາກອາຫານໃຫມ່ບໍ່? The FDA
ອາດຈະມີຫ້ອງການອັນນຶ່ງໃນໜ່ວຍງານຂອງທ່ານ.
ໃຫ້ຊອກຫາເບີໂທລະສັບໃນໜ້າສື່ຟ້າຂອງປຶ້ມໂທ
ລະສັບ.



ຫລື, ໂທ (toll-free) USDA at 1-800-535-4555
(weekdays, 10 a.m. to 4 p.m. Eastern time) or
FDA at 1-800-FDA-4010 (24 hours).

NATIONAL AGRICULTURAL LIBRARY



1022592998

File: Wathan-sample pbs



**Laotian translation by
Oudone Cong Vonghack**

DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Food and Drug Administration

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
Food Safety and Inspection Service

DHHS Publication No. (FDA) 94-2273

April 1994